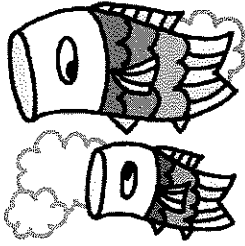


# 5月献立予定表



おおつ保育園



		1 ごはん 魚チーズ焼き ひじきの煮物 みそ汁 米粉じゃがおやき	2 ごはん チキンごぼう 白和え みそ汁 むしパン	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 振替休日 	7こどもの日献立 小豆ごはん 鯉のぼりバーグ 納豆サラダ 麩のすまし汁 鯉のぼりクッキー	8 ごはん 魚ねぎ焼き 根菜ごま煮 みそ汁 きなこマカロニ	9 ごはん 油揚げコロケ 煮びたし みそ汁 梅おにぎり	10 雑穀ごはん 鶏むねポテト ごま和え 煮豆・みそ汁 じゃこクラッカー	11 ごはん そばろ煮 おひたし みそ汁
13 ごはん マーボーもやし たたきごぼう みそ汁 じゃこおにぎり	14 ごはん 高野豆腐肉詰め きんぴら みそ汁 黒ごまきな粉棒	15 お弁当の日 チーズパン	16給食参観 ごはん 鶏肉のカレー焼き おかか和え みそ汁 大豆おやき	17 ごはん チリコンカン 焼きじゃが芋 みそ汁 ごはんおやき	18 ごはん マーボー豆腐 ごま和え みそ汁
20 ごはん 魚から揚げ じゃこサラダ みそ汁 スコーン	21 雑穀ごはん キャベツそばろ 納豆和え みそ汁 わかめおにぎり	22 ごはん 鮭のみそ焼き おからの煮物 みそ汁 ごぼうのから揚げ	23 カレーライス 大豆サラダ わかめスープ レーズンマフィン	24 ごはん 野菜つくね あらめの煮物 みそ汁 フライドポテト	25 ごはん 野菜炒め 粉ふきいも みそ汁
27 ごはん ポテトサラダ たたきごぼう 鶏団子スープ チヂミ	28リクエストメニュー そら豆混ぜごはん ハンバーグ 焼き玉ねぎ 煮豆・みそ汁 クッキー	29 ごはん じゃが芋そばろ煮 おかか和え みそ汁 おにぎり	30給食参観 ごはん ごろごろつくね もやしナムル 煮豆・みそ汁 おからパンケーキ	31 ごはん 魚磯辺揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 じゃこクラッカー	2024. 5. 1

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

5月のリクエストメニューは  
“たまねぎ料理”です！

今月からばらぐみのリクエストメニューを始めます。  
食べたいメニューをひとりずつ決めてもらいました。どんな  
リクエストがあったのか、楽しみにしててください！

旬のそら豆をおいしく！  
**そら豆混ぜご飯**

材料(作りやすい量)

米 3合  
梅干し 2~3粒  
そら豆 20粒くらい  
じゃこ 20g

- ①ごはんはいつも通り炊く
- ②さやから出したそら豆を7分くらいゆでて、皮をむく
- ③梅は包丁でたたいて細かくする
- ④ごはんが炊けたら①②じゃこを入れて軽く混ぜる

そら豆の緑と梅干しの赤がとてもきれいなごはんです  
梅干しはまるごと炊き込んで、炊きあがった後に混ぜながら小さく  
してもいいです(種の取り忘れに注意！)